

Oefenprogramma 5de KYU: gele gordel Team A – 2^e zwarte streep

Minimumleeftijd: 8 jaar in kalenderjaar

Oefenperiode: indien minimum 60 trainingen op de gele kaart

kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).

Japanse woordenlijst voor het examen:

Tweede streepje op de GELE gordel:	rechtstaande groet zittende of geknielde groet einde van de kamp of van de training werptechnieken grondtechnieken	ritsu rei za rei sore made nage waza ne waza
------------------------------------	--	--

Algemene judokennis:

Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd

UKEMI (valtechnieken):

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol, in verplaatsing

MAE UKEMI, plankval uit stand

NAGE WAZA (werptechnieken):

O GOSHI (grote heupworp)

KATAME WAZA (controletechnieken):

Aanval op grond: Uke op 4 punten, 2 vormen met Tori voor Uke

KATA GATAME (schouder houden)